



n.01  
gennaio 2016



**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

TURISMO

Praga:  
la bellissima torre  
dell'orologio

Fabio: il cuoco  
di Senigallia ci  
aspetta tutti a  
Bagnolo

Marzo donna:  
di nuovo tante  
iniziative

Una camminata  
nel parco naturale  
di Monte Marcello

Distribuzione gratuita | Tutte le iniziative sono rivolte ai soci.

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 CN/RE

**N. 1 | GEN. 2016**  
**Tempo Libero Uisp**  
Mensile di cultura  
sportiva e turismo

Iscrizione al Registro Nazionale della  
Stampa presso il  
Tribunale di Reggio Emilia  
n. 575 del 11/06/1984.

**Proprietario:**  
Silvana Cavalchi  
Uisp Reggio Emilia  
via A. Tamburini, 5 int. 6  
42122 Reggio Emilia

**Editore:**  
Uisp Reggio Emilia  
via A. Tamburini, 5 int. 6  
42122 Reggio Emilia

**Stampa**  
La Fotolito  
via Romana, 42  
42028 Poviglio (RE)  
www.lafotolito.eu

**Contatti Area Benessere  
e Settore Turismo**  
www.uisp.it/reggioemilia  
settoreturismo@uispre.it  
**telefono:** 0522 267215  
**oppure** 0522 267204  
fax: 0522 1713516

**Orario al pubblico**  
Lunedì 8.30 - 13.00 / 15.00 - 21.00  
Martedì, giovedì, venerdì  
8.30 - 13.00 / 15.00 - 18.30  
Mercoledì 15.00 - 18.30  
Sabato 9.00 - 12.30

**Orario al pubblico Settore Turismo**  
Dal Lunedì al sabato 8.30 - 12.30  
Chiuso il pomeriggio.

Distribuzione gratuita.  
Numero chiuso il 16 dicembre 2015.

Attività riservate ai soci.



I partecipanti alla festa pre-natalizia dei balli di gruppo con Giorgia al Centro Insieme

DOMENICA 31 GENNAIO

## L'ANGELO DEL CARNEVALE DI VENEZIA

Il Carnevale di Venezia è un avvenimento da vivere e rivivere. Un'indimenticabile giornata nella città dell'amore, quest'anno visiteremo il Carnevale nella giornata dell'emozionante **volo dell'Angelo** che apre ufficialmente i festeggiamenti del Carnevale in piazza San Marco alle ore 12:00. Arriveremo all'isola del Tronchetto in bus, con il vaporetto riservato si andrà in piazzale Roma, l'accompagnatore a

pieci condurrà chi vorrà le persone in piazza S.Marco entro le ore 11.30, stando nei luoghi più incantevoli e piacevoli della città.

Pranzo libero. Nel pomeriggio assisteremo alla sfilata delle maschere in piazza S. Marco. Alle ore 17:30 prenderemo il vaporetto riservato dalla riva degli Schiavoni (S. Marco) per il rientro al parcheggio del pullman.

**Il costo della gita è di € 55** a persona, comprensivo del viaggio in pullman, vaporetto A/R, accompagnatore. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

## DIANO MARINA: CLIMA MITE ANCHE D'INVERNO

La Riviera Ligure, anche durante la stagione invernale, beneficia di un clima mite ed in genere di un maggior soleggiamento, rispetto al nostro. Da un lato la temperatura dell'acqua del mare, dall'altro le Alpi che la proteggono dai venti gelidi dell'Oceano Atlantico, creano un vasto territorio con caratteristiche del tutto particolari che rendono più dolce la temperatura invernale e più sa-

lubre l'aria che si respira. Ottimo anche il trattamento a tavola, le camere sono spaziose e vengono rifatte ogni giorno. Come avviene in tutti i nostri soggiorni sarà presente costantemente un accompagnatore che svolge una buona attività motoria quotidiana ed organizza camminate, escursioni e gite nelle località limitrofe.

### ORGANIZZIAMO TRE TURNI

31 gen. / 7 feb.	7 notti	€ 510 in doppia	€ 650 in singola
31 gen. / 14 feb.	14 notti	€ 865 in doppia	€ 1145 in singola
7 / 14 feb.	7 notti	€ 530 in doppia	€ 670 in singola

Le quote sono comprensive di viaggio in pullman di A/R, pensione completa con acqua e vino ai pasti, assicurazione sanitaria, accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni dalla partenza la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.

Sabato 30 gennaio, ore 12:30 al CTL di Bagnolo

## TRADIZIONALE PRANZO DI PESCE PREPARATO DAL CUOCO DI SENIGALLIA FABIO

Antipasto di mare; due primi;  
filetto di spigola e pesce spada; torta; acqua e vino.

Costo € 23 a persona. Prenotazione obbligatoria.  
Tel. 0522/267204; pagamento almeno 10 giorni prima.

**Il pranzo è riservato ai soci tesserati UISP.**

# SOGGIORNO A MONTEGROTTO TERME

Sono diversi anni che riproponiamo il soggiorno invernale a Montegrotto Terme, per coloro che vogliono trascorrere alcune giornate in un centro termale bellissimo, nella stagione più rigida dell'inverno. Dal prossimo anno l'hotel effettuerà il passaggio a \*\*\*\* stelle per garantire una miglior qualità e benessere a tutti i loro ospiti. Montegrotto è una cittadina a pochi chilometri da Pa-

dova che vanta le strutture termali più importanti e frequentate del nostro paese. **Il soggiorno termale si concluderà con il WEEKEND DEL BALLO di gruppo, una serata speciale con la nostra insegnante GIORGIA, una bella occasione per trascorrere alcuni giorni tra relax e movimento.**

**E' possibile scegliere tra 8 turni**

14 / 18 Feb.	4 pensioni più un pranzo	€ 375 a persona in doppia	€ 403 in singola
18 / 21 Feb.	3 pensioni	€ 295 a persona in doppia	€ 316 in singola
14 / 21 Feb.	7 pensioni	€ 575 a persona in doppia	€ 624 in singola
14 / 28 Feb.	14 pensioni	€ 1040 a persona in doppia	€ 1138 in singola
21 / 25 Feb.	4 pensioni più un pranzo	€ 375 a persona in doppia	€ 403 in singola
25 / 28 Feb.	3 pensioni	€ 295 a persona in doppia	€ 316 in singola
18 / 28 Feb.	10 pensioni	€ 770 a persona in doppia,	€ 840 in singola
<b>26 / 28 Feb.</b>	<b>week del ballo 2 pens.</b>	€ 240 a persona in doppia	€ 254 in singola

I prezzi sono comprensivi di viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. A meno di 15 giorni dalla partenza penale del 15% sulla quota di partecipazione. **Chi termina la vacanza di domenica parte per Reggio prima del pranzo.**

DOMENICA 13 MARZO

## PRANZO DI PESCE E VISITA DI CESENA

Tra le nostre stupende iniziative dedicate a "Marzo Donna" quest'anno proponiamo al mattino la visita guidata del bellissimo centro storico di Cesena ricco di storia e tanta cultura. Una visita attraverso le vivaci vie del centro, da piazza del Popolo a Palazzo del Ridotto, dalla Cattedrale di S. Giovanni Battista, con la Cappella della Madonna del Popolo e il Museo della Cattedrale, al Teatro "Alessandro Bonci", vero gioiello neoclassico. Per il tradizionale pranzo di pesce abbia-

**Il costo della gita è di € 65** a persona, comprensivo del viaggio in pullman, guida a Cesena, pranzo completo di pesce e accompagnatore. A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 30.

mo pensato di riproporre il ristorante di Riccione: "Locanda della Luna" dove lo scorso anno siamo stati ospiti molto graditi e ci siamo trovati molto bene. Un pranzo eccezionale: antipasti caldi e freddi, due primi, spiedini e fritto misto dell'adriatico, dolce, caffè, vino e acqua. Nel pomeriggio ci saranno due ore completamente libere da dedicare alla visita del bellissimo lungomare di Riccione.

## PRESENTAZIONE DELLE VACANZE SABATO 5 MARZO ALLE ORE 15:30 AL CIRCOLO RONDO' DI CAVAZZOLI

Illustrazione dei luoghi, degli hotel e delle meravigliose opportunità offerte dai territori scelti per le prossime vacanze.

### AL TERMINE

un vero buffet coi fiocchi per tutti i presenti, offerto dagli albergatori che ci ospitano.  
Vi aspettiamo in tanti, ingresso libero!!!



Le piscine dell'hotel Antoniano promosso a 4 stelle



Lungomare di Riccione

DOMENICA 20 MARZO

## CAMMINATA DA TORBOLE A TEMPESTA

Una camminata di circa 4 km in parte su un sentiero sterrato conservato ottimamente e in parte su una scalinata in ferro vicino alla parete che si affaccia direttamente sul lago di Garda, nel cuore di una natura meravigliosa ed incontaminata. Da Torbole a Tempesta si vive l'emozione di passeggiare in un ambiente straordinario, tra scenari rupestri ed orizzonti incantevoli.

Il percorso non è eccessivamente impegnativo,

**Il costo della gita è di € 60** con il pranzo compreso, **€ 35** pranzo libero, comprensivo del viaggio in pullman, accompagnatori UISP per tutto il percorso. A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 25 del pranzo.

sono però necessari gli scarponcini o le scarpe da ginnastica con suola antiscivolo. Chi lo desidera può scegliere di pranzare alla celebre **"Trattoria di Piè di Castello"** che propone un menù tipico della zona, per lo più a base di carne salsada.

Per le persone che effettueranno il pranzo libero, potranno trascorrere il pomeriggio sul Lago di Garda nella bellissima Malcesine.



Il paese di Malcesine sul Lago di Garda

SABATO 2 APRILE

## CASTELLO DI SAN LORENZO E CREMONA

Al mattino visiteremo con la guida l'incantevole castello di San Lorenzo de' Picenardi, immerso in un verdeggianti parco ricco di giardino e piante secolari, immenso e maestoso, in prossimità di Torre dei Picenardi.

Per dimensione, è la più grande residenza castellana della Lombardia. All'interno ampi saloni e numerose stanze adibite a residenza, il castello è munito di locali destinati ai servizi di manutenzione e riparazione degli attrezzi, stalle e scuderie, forno, macello, pollai e vaste cantine.

Naturalmente non manca la cappella e il cimitero di famiglia, a destra rispetto all'ingresso princi-

pale è affiancato un giardino all'italiana con aiuole e roseti.

Il cremonese è rinomato per gli insaccati, dopo la visita al castello, ci soffermeremo al SALUMIFICIO SANTINI per iniziativa del suo fondatore Piero, che diede inizio ad una attività artigianale di produzione e vendita di salumi e prodotti tipici locali.

Pranzo libero in centro a **CREMONA**. Nel pomeriggio visita libera del bellissimo centro storico, città d'arte e della musica, scuola di grandi liutai e musicisti.

**Il costo della gita è di € 35** a persona, comprensivo del viaggio in pullman, ingresso al Castello con la guida, accompagnatore. A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

9 - 10 APRILE

## TORINO: VENARIA E SACRA DI S. MICHELE

Una delle zone di maggior pregio del nostro paese è sicuramente quella Piemontese, terra di grande fascino paesaggistico, storico e culturale. Il Piemonte offre siti culturali che meritano di essere scoperti e visitati, tra castelli, fortezze, abbazie e chiese appartenenti ad ogni periodo storico. Per il primo giorno abbiamo pensato di visitare la bellissima Sacra di San Michele, imponente abbazia gotico romanica su un grande sperone roccioso. La sua ubicazione in altura è in uno scenario altamente suggestivo, richiama immediatamente i due insediamenti micaelici del Gargano e della Normandia. Pranzo libero. Nel pomeriggio visiteremo l'incantevole Reggia di Venaria, residenza Sabauda e inserita nel Patrimonio Unesco. Cena e pernottamento in hotel a

**Il costo della gita è di € 195 a persona in camera doppia; 220 in singola;**

Comprensivo del viaggio di A/R in pullman, una mezza pensione, ingresso e guida per la Reggia di Venaria, ingresso e guida alla Sacra di San Michele, accompagnatore e assicurazione sanitaria. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni dalla partenza, penale € 70 a persona.

Torino. Il secondo giorno sarà dedicato alla visita libera di Torino. Negli ultimi anni Torino si è totalmente rinnovata ed è attualmente riconosciuta come una tra le mete turistiche emergenti più apprezzate a livello europeo. La prima capitale dopo l'unità d'Italia, la città merita di essere visitata per la sua struttura architettonica e grande polo artistico e culturale, ognuno potrà scegliere l'itinerario che ritiene più opportuno: Palazzo reale, Palazzo Madama, Palazzo Carignano, il Museo Egizio e la Mole Antonelliana. In bus andremo a visitare la stupenda Basilica di Superga. Pranzo libero. L'accompagnatore darà le necessarie informazioni per gli ingressi. Rientro in serata.



L'affascinante Sacra di S. Michele

DOMENICA 17 APRILE

## PERUGINO E RAFFAELLO A MILANO

Nella mattinata visiteremo, alla Pinacoteca Brera di Milano lo “Sposalizio della Vergine” del Perugino che torna per la prima volta in Italia dopo più di due secoli, per essere esposta con la versione del suo grande allievo, Raffaello. Osservando le due bellissime pale contemporaneamente sarà

**Il costo della gita è di € 45** a persona comprensivo di viaggio in pullman, ingresso alla mostra, audioguida, accompagnatore UISP. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

DAL 14 AL 17 APRILE

## PRAGA: VIAGGIO TRA STORIA E CULTURA

Alla fine della I Guerra Mondiale, con la dissoluzione dell'Impero Austro – Ungarico, Praga fu scelta come capitale del nuovo stato.

**1° g.** volo di linea in tarda mattinata, arrivo a Praga verso le ore 13.00. Pranzo libero. Nel pomeriggio incontro con la guida e visita del centro **“Praga la città d'oro”**. Visiteremo Piazza della Repubblica, dalla Torre delle polveri fino al centro moderno della capitale, la Piazza di San Venceslao. Nella città vecchia ammireremo la Piazza con il municipio, l'orologio astronomico e la chiesa di Tyn. Attraversando successivamente il Ponte di Carlo entreremo nel piccolo quartiere dove si concluderà la visita. Cena in hotel. **2° g.** Prima colazione in hotel e visita guidata della Praga ebraica. La presenza ebraica a Praga è nota già a partire dal X secolo. Trascorrere un giorno nel Quartiere Ebraico di Josefov è decisamente un'esperienza profonda e indicativa per capire

**Costo € 630** a persona in camera doppia, **€ 750** in singola

**La quota Comprende:** volo a/r Milano/Praga, transfert in autobus da e per gli aeroporti, guida turistica di Istoreco (**Salvatore Trapani** l'accompagnatore del viaggio a Berlino) per tutto il soggiorno, bus granturismo per tutta la durata del viaggio a Praga, 3 pernottamenti in hotel \*\*\* con prima colazione, 5 pasti in hotel o in ristorante, visite guidate alla città Praga, Terezin, Campo di concentramento, ingresso al Castello di Praga, escursione in battello sulla Moldava, ingressi nei musei e luoghi di memoria sopraindicati. Assicurazione medica/RCT. **Questa quota rimane bloccata per chi si iscrive entro il 15 di febbraio.**

Caparra € 150 a persona, saldo entro il 17 di marzo. In caso di rinuncia al viaggio la penale è di € 150. Portare al momento dell'iscrizione una fotocopia della carta d'identità.

DAL 22 AL 25 APRILE

## TOUR IN CORSICA: L'ISOLA DELLA BELLEZZA

Un bellissimo tour, affascinante dal punto di vista ambientale e paesaggistico: in bus seguendo la litoranea che collega le principali città e paesi di questo luogo stupendo. In meno di 4 ore di traghetto da Livorno raggiungeremo Bastia e dopo l'incontro con la guida, inizierà il vasto giro che ci riporterà al punto di imbarco il 25 aprile. Il viaggio permette di visitare i luoghi e le città più belle, di soffermarci nei tratti panoramici più interessanti

**Il costo della gita è di € 480 a persona in camera doppia; € 555 in singola;**

Comprensivo di viaggio in bus, tre mezze pensioni in hotel, guida per tre giorni, accompagnatore, assicurazione sanitaria, traghetto (per l'attraversata Livorno/Bastia s'impiegano 4 ore); all'andata ci si imbarcherà alle 8,30, al ritorno alle ore 14,00. Si parte dal parcheggio Funakoshi di RE venerdì alle ore 4,00 e si ritorna alle 22,00 circa di lunedì. Penale in caso di rinuncia al viaggio a meno 14 giorni dalla partenza € 100 a persona.

ancora più facile apprezzarne le caratteristiche e vedere come Raffaello abbia imparato i segreti del maestro Perugino, apportando poi il suo tocco personale, passando a un livello superiore.

Pranzo libero. Pomeriggio per le vie del centro.

quanto fosse consistente un tempo la comunità ebraica ceca. Al mattino ci addenteremo in questo antico quartiere della città per una esplorazione dettagliata. Pranzo in battello. Al pomeriggio crociera di 2 ore sulla Moldava. Cena in hotel. **3° g.** Prima colazione in hotel, visita guidata al campo di concentramento di Terezin **“Fortezza Minore”**. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita guidata al ghetto di Terzin **“Fortezza Maggiore”** Cena in hotel. **4° g.** Prima colazione in hotel, intera mattinata per completare la visita del centro, nel pomeriggio visiteremo con la guida il Castello di Praga. Dopo la Cattedrale di San Vito concluderemo la passeggiata scendendo l'enorme scalinata verso la città. Con un Viaggio della Memoria si crea l'occasione formativa e piacevole per affrontare la Storia contemporanea nelle sue pagine legate ai conflitti, alla deportazione e alle varie forme della Resistenza.



Lo sposalizio della Vergine



Le bellissime scogliere di Bonifacio

DOMENICA 1 MAGGIO

## PORRETTA TERME E ROCCHETTA MATTEI

Al mattino visiteremo la località di Porretta Terme che presenta un centro ricco di testimonianze storiche, in particolare la splendida chiesa parrocchiale di Santa Maria Maddalena e piccoli siti di interesse culturale. Pranzo in un ristorante tipico della zona. Innumerevoli sono le specialità della cucina locale, dai piatti della tradizione bolognese alle ricette povere della cucina montanara. Nel pomeriggio dato l'ottimo riscontro della gita appena conclusa, abbiamo pensato di visitare la famosa "Rocchetta Mattei", situata sulle

**Il costo della gita è di € 60 a persona**, comprensivo del viaggio in pullman, pranzo completo, ingresso e guida alla Rocchetta, accompagnatore UISP. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

colline di Bologna, a pochi km da Sasso Marconi. Si tratta di un Castello tra i più originali e pittoreschi edificati nel nostro Paese, tutelato dalla Soprintendenza ai beni Architettonici. Si possono visitare 4 torri, una delle quali sovrastata da una bellissima cupola Moresca, tonda, definita la Torre della Lanterna. La "Rocchetta Mattei" si presenta ora come un complesso architettonico di grande fascino e valore artistico, un insieme di torri e cupole che lasciano estasiati i visitatori.



La Rocchetta Mattei

## MAGGIO A MONTEGROTTO TERME

Dato il buon riscontro dello scorso anno abbiamo pensato di riproporre il soggiorno a Montegrotto nel periodo dove la fioritura è nel suo splendore e le giornate sono più lunghe. Piscine interne ed esterne con acqua a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e diverse cure termali convenzionate con il sistema sanitario nazionale, effettuate da personale qualificato. Il mese di maggio

è tra l'altro quello più indicato per le cure termali, il clima dolce e la luminosità migliorano lo stato di salute dell'organismo e rendono la vacanza ottimale per il benessere psicofisico. In questo periodo diventano più interessanti anche le escursioni nei paesi limitrofi, con i presenti decideremo i luoghi che vogliamo visitare.

### E' possibile scegliere tra 3 turni

8 / 12 maggio	4 pensioni più un pranzo	€ 380 a testa in doppia	€ 410 in singola
12 / 15 maggio	3 pensioni più un pranzo	€ 330 a testa in doppia	€ 355 in singola
8 / 15 maggio	7 pensioni più un pranzo	€ 610 a testa in doppia	€ 660 in singola

In camera doppia uso singolo maggiorazione di € 12 a notte. I prezzi sono comprensivi del viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. **Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è pari al 15 % della quota di partecipazione.**

DAL 13 AL 15 MAGGIO

## TOUR TRA MARCHE E UMBRIA

Due regioni tra le più interessanti del nostro paese, ricche di storia, cultura, tradizione culinaria e vitivinicola. Il primo giorno al mattino visiteremo con la guida la bellissima città di Macerata. Pranzo libero. Nel pomeriggio sempre con la guida ci sposteremo a Tolentino, il centro storico custodisce un pregevole patrimonio artistico-culturale con i preziosi affreschi della Basilica di San Nicola, le tipiche abitazioni medioevali, il Duomo con il sarcofago di San Catavero, le chiese romaniche e diversi resti che testimoniano le mura difensive erette in epoca medioevale. Cena in hotel. Il secondo giorno sempre con la guida

saliremo ad Assisi per una visita dell'incantevole sito religioso. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio effettueremo la visita di due piccoli borghi tra storia e tradizione Umbra: Bevagna e Spello. Cena in hotel. L'ultimo giorno ci dirigeremo all'incantevole Narni uno dei borghi più belli d'Italia. Ci inoltreremo con la guida nel pittoresco centro storico. Pranzo in un ristorante tipico della zona. Prima del rientro ci fermeremo a Stifone, porto romano e più tardi sito scelto per la costruzione di numerosi mulini ad acqua. Stifone può essere definito il "paese delle sorgenti" vista la ricchezza di acque limpide e cristalline di fiume e sorgive.

**Il costo della gita è di € 285 a persona in camera doppia; € 315 in singola;**

Comprensivo di viaggio in bus, due pensioni complete, guida per tre giorni, accompagnatore, assicurazione sanitaria. Penale in caso di rinuncia al viaggio a meno 14 giorni dalla partenza € 70 a persona.



Una delle vie più belle di SPELLO

DOMENICA 22 MAGGIO

## MONTE MARCELLO: CAMMINATA FINO A LERICI

Per gli amanti delle belle camminate nei sentieri che costeggiano il mare e offrono panorami deliziosi e indimenticabili, proponiamo uno dei tratti più affascinanti del litorale Ligure, con la possibilità di scegliere tra due splendidi itinerari escursionistici. Il primo dal centro di Lerici, costeggiando in diversi punti il mare, raggiunge Tellaro in circa 2 ore A/R, senza eccessivi disli-

velli; il secondo un po' più lungo e impegnativo, che da Monte Marcello, in circa 4 ore, permette di raggiungere Lerici. Durante l'escursione saremo come sempre, accompagnati dalle guide della Lega Montagna che proporranno un passo tranquillo. Si raccomanda però di indossare le scarpe antiscivolo.

**Il costo della gita è di € 30 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, guide e accompagnatore UISP. Pranzo libero. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.**

22 FEBBRAIO - 7 MARZO

## RIPROPONIAMO L'ISOLA DI TENERIFE

Dato le buone adesioni nel primo turno, abbiamo pensato di proporre un altro periodo appena successivo a quello già al completo. Le Canarie sono le isole con un clima dolce anche d'inverno più comode da raggiungere.

Noi andremo a TENERIFE, che si può definire la capitale delle Canarie, all'Hotel Hesperia Troya, dotato di ampie piscine, in prima fila rispetto al mare e nel cuore del centro della città.

**Il prezzo ed il periodo scelto è il seguente:**

**22 feb. - 7 mar. - € 1430 a persona in camera doppia; la singola costa € 2045**

Due settimane complete, comprensive di transfert da e per gli aeroporti, volo di A/R da Bergamo; pensione completa, utilizzo di tutte le attrezzature dell'hotel, accompagnatore della UISP per tutto il periodo, assicurazione medica ed assicurazione annullamento.

## PROGRAMMA DEI BALLI DI GRUPPO

PALESTRA	GIORNO	INSEGNANTE	ORARIO	LIVELLO
"LA CENTRALE" Via Gorizia, n° 12	MAR.	GIORGIA	15.00 - 16.00	avanzatissimi
	MAR.	GIORGIA	16.00 - 17.00	intermedi
	MERC.	GIORGIA	19.00 - 20.00	avanzati
	MERC.	GIORGIA	20.00 - 21.00	intermedi
	GIOV.	GIORGIA	20.00 - 21.00	principianti
	GIOV.	GIORGIA	21.00 - 22.00	avanzatissimi
	VEN.	GIORGIA	14.45 - 15.45	avanzati
	VEN.	GIORGIA	15.45 - 16.45	intermedi
"PEZZANI" Via Wibichy, n° 30	MAR.	GIORGIA	20.00 - 21.00	principianti
	MAR.	GIORGIA	21.00 - 22:00	avanzatissimi
	MER.	ANTONIO	21.00 - 22.00	per tutti

Informazioni, costo di partecipazione e iscrizione ai corsi, rivolgersi direttamente in palestra, negli orari sopra indicati o alla UISP tel. 0522/267204. Una prova gratis.

Vi aspettiamo di nuovo tutte/i anche in maschera alla  
**GRAN FESTA DI CARNEVALE**  
giovedì 4 febbraio, ore 21.00 - 23.30 al Centro Insieme.  
Anima e conduce la serata la nostra  
**INSEGNANTE GIORGIA.**

(ingresso € 5,00)



La meravigliosa piazza di LERICI



I Balli di gruppo UISP sono condotti da GIORGIA.

## PIU' SALUTE E BENESSERE IN ACQUA CON LA UISP

Affronta l'inverno con un po' di movimento, avrai tanta salute e benessere in più. Essere fisicamente più forti previene i malanni di stagione. Uisp ti offre corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua. Vicino a casa potrai trovare la piscina che fa per te. Ricorda inoltre che i nostri prezzi sono imbattibili!

### PISCINA COMUNALE VIA MELATO (Temperatura dell'acqua 28,5°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.50 - 10.40

### PISCINA DE SANCTIS VIA GATTALUPA (temperatura dell'acqua di 30°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	8.10 - 9.00
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	SABATO	13.10 - 14.00

### PISCINA FILIPPO RE (temperatura dell'acqua di 29°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	MARTEDÌ	11.30 - 12.20
Nuoto	GIOVEDÌ	9.50 - 10.40
Gym in acqua	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40

### PISCINA MEDICAL CENTER (temperatura dell'acqua di 32°C)

Continuano con successo i corsi proposti nella piscina Medical Center, la temperatura dell'acqua è particolarmente calda. I corsi in questa piscina prevedono a fine lezione, il percorso vascolare per gli arti inferiori. I prezzi sono diversi perchè è una attività fuori convenzione.

VENGONO ORGANIZZATI CORSI DI GINNASTICA DOLCE AL SABATO DALLE ORE 9:10 IN POI

### RECUPERO FUNZIONALE

Ricordiamo a tutti che oltre alla ginnastica dolce UISP propone un'attività in acqua mirata alle problematiche e patologie specifiche nei seguenti orari.

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Piscina Gattalupa	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	14.00 - 14.50
Piscina Filippo Re	MARTEDÌ	14.50 - 15.40
	GIOVEDÌ	14.50 - 15.40
	GIOVEDÌ	15.40 - 16.30
	SABATO	9.00 - 9.50

### PISCINE DELLA PROVINCIA

In queste piscine le iscrizioni si effettuano direttamente sul posto. I corsi hanno avuto un'ottima adesione: la temperatura dell'acqua è molto buona e le vasche sono praticamente nuove.

PISCINE	GIORNI	INFO
Komodo Rubiera	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	0522 - 261711
Komodo Boretto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	0522 - 965105
Komodo Campegine	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	0522 - 171400

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI ORARI APERTURA UFFICI
BELVEDERE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
CANALINA	MARTEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 15.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	Lun. 14.30 - 15.30 Gio. 14.00 - 15.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
RIVALTA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.00 - 17.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
CA' BIANCA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	16.30 - 18.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
BOCCIOFILA TRICOLORE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
MASSENZATICO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
SAN PROSPERO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
VILLA SESSO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
PASUBIO	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 16.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
PUCCINI	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	16.30 - 17.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
VILLA CELLA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
CIRCOLO ENEL	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 10.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
SDK (VIA ZIBORDI)	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
DRYADE 	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.30 - 11.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
LET'S DANCE	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
NAKAYAMA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	9.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
BERIV MULTISPORT	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
BERIV MULTISPORT	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5

## ATTIVITÀ SPECIALI

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
PALESTRINA S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.00 - 11.00 18.00 - 19.00	aerobica dolce aerobica dolce	Ufficio Uisp Palestra
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	Lun. 15.30 - 16.30 / 16.30 - 17.30 Giov. 15.00 - 16.00 / 16.00 - 17.00	Yoga	Ufficio Uisp
BERIV	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	11.00 - 12.00	Yoga	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	VENERDÌ	18.00 - 19.30	Yoga	Palestra
PALAZZA	VENERDÌ	19.30 - 21.00	Yoga	Palestra
SDK (VIA ZIBORDI)	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Yoga	Ufficio Uisp
YOGA CITY (via Premuda)	GIOVEDÌ'	9.00 - 10.00	Pilates €7,50/lezione	Ufficio Uisp
PEZZANI	VENERDÌ	20.30 - 22.00 dal 17/01	Yoga della risata	Ufficio Uisp
CIRCOLO ENEL	MARTEDÌ	9.00 - 10.00	Pilates €7,50/lezione	Ufficio Uisp

## YOGA DELLA RISATA

**COSA SI FA:** Questo tipo di Yoga è un esercizio che combina la risata incondizionata con la respirazione yogica. Gli esercizi di respirazione preparano i polmoni alla risata, successivamente combinate tecniche di azione e visualizzazione, con la giocosità pura. Lo yoga della risata tonifica i muscoli di tutto il corpo attraverso l'apprendimento e la creatività, favorendo il benessere psicofisico. **PRESSO:** palestra Pezzani (quartiere Rosta Nuova RE) **Costo:** 25 € al mese e 7 € di tessera per chi è nato fino al 31/12/1949 **Costo:** 33 € al mese e 10 € di tessera per chi è nato dal 01/01/1950. **QUANDO:** Giovedì 17.30 - 19.00 lezione di prova gratuita 22/10. Una volta alla settimana. Iscrizioni e pagamento presso gli uffici UISP (Daniele Olivi 0522/267214).

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	LUOGO ISCRIZIONI
ALBINEA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	8.30 - 9.30	Palestra
BARCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.45 - 17.45	Palestra
BIBBIANO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Palestra
CADELBOSCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Palestra
CASTELNOVO	MARTEDÌ/VENERDÌ	8.00 - 12.00	Palestra
CAVRIAGO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 10.00	Palestra
NOVELLARA	MARTEDÌ/ VENERDÌ	8.30 - 11.30	Circolo Novellarese
QUATTRO CASTELLA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.30 -11.30	Palestra
RUBIERA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 11.30	Palestra
RUBIERA	MARTEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 16.30	Palestra
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Palestra

### ISCRIZIONI E COSTI

Per chi ha compiuto 65 anni e paga l'intero quadrimestre 1 Febbraio - 31 Maggio, il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25,00. Per tutti gli altri la tariffa è di € 33,00 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI. La raccolta della quota avverrà direttamente nelle palestre. Ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il pagamento dei corsi ci si può recare alla UISP dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30. Gli uffici sono chiusi al pubblico il **MERCOLEDÌ MATTINA**. Al SABATO sono aperti dalle 9.00 alle 12.30 tel. 0522/267211 oppure 0522/267214, referente tecnico (Daniele Olivi).

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA MOTORIA 2016

In collaborazione con AUSL, Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova, Medici di Medicina Generale



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Grande affluenza nei centri AFA UISP di Reggio. Per accontentare tutti è necessario trovare la sinergia giusta tra orari, giorni e disponibilità delle strutture che ci ospitano e reperibilità dei tecnici che svolgeranno in palestra gli esercizi dei protocolli AFA. Compilando il modulo AFA i professionisti sanitari permettono a tanti utenti-pazienti di avvicinarsi ad una attività motoria dall'alto valore sociale, permettendo a molte persone un benessere psicofisico, la possibilità di incontrare nuove amicizie e condividere il disagio della patologia. Chi vuole iscriversi al secondo turno AFA (Febbraio-Maggio 2016) può recarsi alla UISP dal 11 Gennaio 2016 in orario di ufficio CON MODULO AFA COMPILATO (solo per i nuovi iscritti). L'iscrizione al 1° turno AFA non dà diritto alla prelazione sul 2° turno. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Ogni persona può effettuare l'iscrizione per massimo 2 nominativi. Per informazioni telefonare allo 0522-267230 lun-mer-ven dalle 9.00 alle 12.00. Tutti i corsi AFA partiranno con un numero minimo di partecipanti. Qui di seguito i centri AFA a disposizione sul territorio di Reggio Emilia e provincia.

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA NEUROLOGICA 2016

UISP vuole consolidare in accordo con il servizio sanitario (Medicina Fisica e Riabilitativa del Santa Maria Nuova e a breve anche AUSL) il percorso motorio migliore, attraverso protocolli ben definiti di esercizi che aiutano a rallentare le complicanze da inattività causate da patologie quali Parkinson e esiti stabilizzati di Ictus. Di seguito i centri AFA Neurologico attualmente in essere. Per chi volesse iscriversi può contattare lo 0522-267230 lun-mer-ven dalle 9.00 alle 12.00.

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
BOCCIOFILA TRICOLORE	VIA AGOSTI, 6	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	11.00 - 12.00
MONTECCHIO	POLISPORTIVA ARENA PER ISCRIZIONI TELEFONARE ALLO 0522/865393	LUNEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 10.00

## CENTRI AFA REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA	
LA CENTRALE	VIA GORIZIA, 12	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.30 - 13.30	
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MARTEDÌ VENERDÌ	17.00 - 19.00 17.15 - 19.15	
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MARTEDÌ - VENERDÌ	19.00 - 20.00 19.15 - 20.15	<b>NUOVO NUOVO</b>
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	19.00 - 20.00	
VILLAGGIO OSEA	VIA CANALINA	MARCOLEDÌ VENERDÌ	17.00 - 18.00 16.00 - 17.00	<b>NUOVO NUOVO</b>
RIVALTA SCUOLE ELEM.	VIA DELLA REPUBBLICA, 19	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00	
BELVEDERE	VIA RIVOL. D'OTTOBRE, 27	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	15.00 - 17.00	
BOCCIOFILIA TRICOLORE	VIA AGOSTI, 3	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	
SDK	VIA ZIBORDI, 14/A	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 10.00 / 11.00 - 12.00	
OBBIETTIVO DANZA	VIA MONTI URALI, 1	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00	<b>NUOVO</b>
DRYADE 	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ	14.30 - 17.30	
DRYADE 	VIA MONTI, 11	GIOVEDÌ	9.00 - 12.00	
DRYADE 	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	20.30 - 21.30	

## CENTRI AFA PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA	
MONTECCHIO	POLISPORTIVA ARENA PER ISCRIZIONI TELEFONARE ALLO 0522/865393	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	15.00 - 16.00	
BARCO	CIRCOLO ARCI BARCO VIA XXIV MAGGIO, 44	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	09.00 - 10.00 08.00 - 9.00	<b>NUOVO</b>
S. ILARIO D'ENZA	C/O PALAENZA VIA PIAVE, 9	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00	
CADELBOSCO DI SOPRA	PALAZZETTO DELLO SPORT	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	11.30 - 12.30	
GUASTALLA	KYOTO CENTER VIA SACCO E VANZETTI, 2/C	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	08.40 - 9.40	<b>NUOVO</b>
BORETTO	CENTRO SPORTIVO KOMODO VIA FIRENZE, 5	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	
NOVELLARA	CIRCOLO RICREATIVO NOVELLARESE VIA VITTORIO VENETO, 30	MARTEDÌ - VENERDÌ	11.30 - 12.30	<b>NUOVO</b>
SCANDIANO	DANZA E MOVIMENTO VIA DELLE SCUOLE 23/H PRATISSOLO	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	09.00 - 10.00	
CASALGRANDE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	
CASTELLARANO	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	
RUBIERA	KOMODO RUBIERA	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	
CAMPEGINE	KOMODO CAMPEGINE VIA SORTE, 2	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	15.15 - 16.15	<b>NUOVO</b>
CORREGGIO	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	
REGGIOLO	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	



# UISP

sportpertutti

**LIBERI**  
di muoversi

[www.uisp.it](http://www.uisp.it)

**Associati all'Uisp**

**scegli il tuo sport**

2015-2016